

Am besten einen über den Durst trinken

Trinkmenge von Laufzeit abhängig / Der Magen läuft mit: Marathon-Sieger Simon Stützel gibt einige Ratschläge

Was nützen am Ende die teuersten und besten Laufschuhe, die besten Stopp- und Pulsuhren oder all das andere High-Tech-Lauf-Equipment, wenn der Akku, der innerliche Tank, bereits nach der Hälfte einer Marathonstrecke leer ist, wenn der Magen rebelliert und wie ein Kolbenfresser alles lahmlegt? Nein, allein mit der besten Ausstattung lässt sich kein Marathon bewältigen. Einmal abgesehen vom Training und einer insgesamt guten Vorbereitung ist entscheidend, was man am Lauftag seiner „Maschine“ zuführt – was ihr Gutes, aber auch Schlechtes zuteil werden kann.

Darüber, übers Frühstück, übers Trinken, über Verpflegung, über Energie, über „Pausen“ unterhielt sich BNN-Mitarbeiter Klaus Müller mit dem Sieger des Fiducia & GAD Baden-Marathon



2015, Simon Stützel. In unter 2:30 Stunden schaffte er im Vorjahr die 42,195 Kilometer. Im Folgenden einige seiner Ratschläge:

■ **Frühstück**

Zunächst heißt es, kurz nach dem Aufstehen erstmal den Kreislauf in Schwung zu bringen. Zehn Minuten laufen können da Wunder wirken. Das Frühstück sollte drei bis vier Stunden vor dem Start eingenommen werden, damit der Magen genügend Zeit zur Verdauung hat. Keine Frühstücksexperimente am Tag des Rennens!

Am besten nur das essen, von dem man weiß, dass man es gut verträgt. Alles andere wäre fatal – besonders mit Blick auf die Verdauung. Wer will schon während des Laufs ein Bedürfnis – vielleicht gar ein großes – verspüren. Das kann ungemein bremsen.

■ **Vor dem Start**

Eine Stunde vor dem Startschuss ist Abstinenz angesagt. Der Magen darf nichts mehr zum Arbeiten bekommen. Dafür braucht er nämlich Blut, das beim Lauf aber in den Beinen gebraucht wird.

■ **Trinken**

Das ist das A und O bei einem Marathon, aber auch bei einem Halbmarathon. Simon Stützel betont nachträglich: „Jede Verpflegungsstelle mitnehmen, an jeder trinken – und das von Anfang an!“ 200 Milliliter Flüssigkeit (am besten natürlich Wasser) sollten es pro Station schon sein. Die Menge ist allerdings abhängig von der Laufzeit. Als Faustregel gilt: Je mehr Zeit man

braucht, desto mehr sollte getrunken werden, und zwar unabhängig vom Durstgefühl. Wer während des Laufens Durst verspürt, hat zumeist schon verloren. Ohne genügend Flüssigkeitszufuhr und das bei so einer enormen Belastung droht der Körper recht schnell zu dehydrieren. Dann ist eh alles zu spät.

■ **Eigenverpflegung**

Auch hier gilt: keine Experimente am Lauftag. Das zu sich nehmen, was man nachweislich verträgt. Nebenbei: Zu einem guten Training, einer guten Vorbereitung gehört es, zu trainieren, was man gut an Nahrung und Flüssigkeit während eines Laufs zu sich nehmen sollte. Gute Erfahrungen hat Stützel mit Tee und einem kräftigen Löffel voll Honig bei der Eigenverpflegung gemacht. „Das kann schon richtig süß sein.“ Für den Körper ist das Süße eine Art Belohnung. Das spornt ihn zusätzlich an.

■ **Verpflegungsstand**

Sich Zeit lassen – in Ruhe Flüssigkeit und Nahrung (zum Beispiel Banane) einnehmen. Da kann man auch mal das Tempo rausnehmen und ein paar Schritte gehen. Das lohnt sich, vor allem „Hintenheraus“.

■ **Hintenheraus**

Die letzten Kilometer können richtig hart werden. Deswegen noch mal den

Locker und mit leichtem Magen ins Ziel: Simon Stützel 2015. Foto: FM



Körper belohnen. Zum Beispiel mit Cola – aber nur zum Ausspülen, dann ausspucken. Keinesfalls trinken, sonst droht später die Unterzuckerung.

■ **Verdauung**

Bei einem Marathon oder Halbmarathon kann sich der Magen schnell zum großen Problem entwickeln. Zur Verdauung braucht er Blut. Das ist aber nicht da, sondern eben in den Beinen. Deswegen soll er nur mit Leichtverdaulichem „gefüttert“ werden. Ansonsten drohen Seitenstechen, Krämpfe oder überfallartiger Durchfall.

■ **Vorsicht: „Wolf“**

Dass der Körper angesichts der Laufbelastungen schwitzt, dürfte nachvollziehbar sein. Schwitzen und Textilien vertrauen sich aber nicht unbedingt. Schnell hat man/frau sich an empfindlichen Stellen (zum Beispiel im Schambereich), die ständig mit Textilien in Berührung kommen, einen „Wolf“ gelaufen. Vorbeugend wirken da an den bestimmten Stellen Vaseline oder After-Shave-Creme. Gut geschmiert läuft sich's angenehmer.

Am Ende freilich muss jeder seinen Rhythmus finden, muss jeder auf seinen Körper hören. Erfahrungswerte spielen dabei eine gewichtige Rolle. kdM



Aua!? Wenn's in der Seite sticht, hat der Läufer was verkehrt gemacht, vielleicht nicht auf leichtverdauliche Ernährung geachtet.

Damit die Läufer und Läuferinnen, egal für welche Streckenlänge sie sich entscheiden, genügend flüssige und feste (Energie-)Nahrung zu sich nehmen können, werden etliche Verpflegungsstellen eingerichtet. Und dass bei einer Laufveranstaltung in dieser Größenordnung eine Menge bereitgestellt werden muss, darf man getrost annehmen. Was heißt das in Zahlen? 115000 Becher Karlsruher Trinkwasser, was in etwa 23000 Litern entspricht; 260 Kilogramm ISO-Pulver und 384 Liter Apfelsaft zum Mischen und, nicht zu vergessen, noch 576 Kilogramm Bananen dazu.

Eine wichtige Rolle, um bei Kräften zu bleiben, spielt beim Karlsruher Stadtmarathonereignis die Eigenverpflegung. Viele setzen dabei auf „Eigenmischungen“, eben auf bestimmte Verpflegungseinheiten. Die will natürlich niemand als zusätzlichen Ballast mit sich herumtragen. Deswegen werden an einzelnen Verpflegungsstellen gleich zu Anfang des jeweiligen Standortes Tische mit Eigenverpflegung aufgestellt.

Ganz wichtig: Eigenverpflegung mit Kilometerangabe am Sonntag bis spä-

Verpflegung im Angebot

Übersicht über Lage die Stationen/Eigenmix früh abgeben



testens 7.45 Uhr am Infostand (Messe Karlsruhe, Halle 2) abgeben.

Nachfolgend die Verpflegungsstellen mit Kilometerangabe und Verpflegungsangebot:

- **16,7** – Zeppelinstr. 28 / Wasser + ISO/Eigenverpflegung
 - **21,6** – Postweg 16/Wasser + ISO + Apfelsaftschorle + Bananen
 - **24,2** – Hildapromenade 15/Wasser/Eigenverpflegung
 - **26,8** – Hans-Thoma-Str. 7/Wasser + ISO + Apfelsaftschorle + Bananen
 - **29,4** – Richard.-Willstätter Allee/Wasser/Eigenverpflegung
 - **31,9** – Friedrichsplatz/Wasser + ISO + Apfelsaftschorle + Bananen
 - **34,6** – Breite Str. 87/Wasser + ISO/Eigenverpflegung
 - **37,8** – Zeppelinstr. 28/Wasser + ISO + Apfelsaftschorle + Bananen
 - **40,0** – Bernsteinstr. 38/Wasser + ISO/Eigenverpflegung
 - **42,2** – Ziel, Runners Heaven
- Erfrischungsstellen mit Wasser werden nach Auskunft des Veranstalters ab Kilometer 12,5 alle fünf Kilometer angeboten. Der Deutsche Diabetikerbund bietet an mindestens zwei Erfrischungsstellen (Kilometer 22,5 und Kilometer 37,5) für Diabetiker die Möglichkeit von Blutzuckermessungen und „Not-BE“ an.
- **Kilometer 4,5** – Kaiserallee 113/Wasser
 - **8,5** – Breite Str. 87/Wasser + ISO/Eigenverpflegung
 - **12,7** – Litztenhardtstr. 114/Wasser + ISO
- Klaus Müller / Foto: FM